

HOY Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez - Albela

VITAMINA D PARA MEJORAR LA SALUD

GRATIS

ojo

ATENTADOS OCURRIERON CASI EN SIMULTÁNEO EN DOS HOTELES Y UN MERCADO

TRES ATAQUES CON EXPLOSIVOS EN LINCE

VECINOS ESTÁN ATERRORIZADOS Y PIDEN MÁS SEGURIDAD A LAS AUTORIDADES

- **DELINCUENTES EN MOTO LANZARON LOS ARTEFACTOS** DEJANDO VARIOS HERIDOS Y CUATRO VEHÍCULOS DAÑADOS

- **EN LA ZONA SE EJERCE** EL MERETRICIO CLANDESTINO

IMPACTO pág. 3

CRACK pág. 13

VER A MESSI CUESTA CARO

Entradas para el partido Inter Miami vs U costarán desde 375 soles hasta 3855 soles

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.75 Venta: S/3.77

CAMBIO DE EURO Compra: S/3.91 Venta: S/3.92

OJOSHOW pág. 17

Ambas se verán las caras en nueva temporada de "El gran chef famosos: Pericotitos"

SHIRLEY SIN ROCHES CON TILSA

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que el reemplazante del entrenador Jorge Fossati hará que Perú clasifique al Mundial?
0%
NO 100%

Responda en www.ojo.pe
¿Cree que el ministro Juan Santiváñez ya debe dejar el cargo por no poder combatir la delincuencia?

X TWITTER
MARICARMEN ALVA
Congresista (AP)
X @MaricarmenAlvaP

"Los peruanos exigimos transparencia sobre el retraso en la inauguración del nuevo Aeropuerto Jorge Chávez. Esta obra clave no puede quedar en la incertidumbre. He oficiado al @MTC_GobPeru solicitando explicaciones"

LA CRUDA REALIDAD

LA CRIMINALIDAD NOS DESBORDA

Los ataques con explosivos, y las amenazas de los extorsionadores son noticia de todos los días. En el distrito limeño de Lince se ejecutaron tres atentados en simultáneo que afectaron dos hoteles y un negocio. Pero no fue el único registrado en las últimas horas. En San Juan de Lurigancho lanzaron explosivos a una clínica y una discoteca, dejando tres heridos a causa de las esquirlas. Y en San Juan de Miraflores nueve personas resultaron lesionadas, entre ellos una familia de tres integrantes, por la detonación de un explosivo cerca de un centro comercial. Y estos casos son los registrados en Lima, pero en el interior del país la situación no es diferente, solo en La Libertad a diario se reportan ataques de extorsionadores y cobro de cupos. La delincuencia nos desborda y la Defensoría, a través de su cuenta de X, pide al gobierno de Dina Boluarte mayor liderazgo ante la lucha contra la criminalidad. Para ejercer un real trabajo, es necesario hacer un cambio profundo en la Policía Nacional, empezando por el ministro del Interior.



LE EXIGEN PRUEBAS QUE JUSTIFIQUEN OPERACIÓN

PONEN CONTRA LAS CUERDAS A LA PRESIDENTA

La Fiscalía de la Nación informó ayer que requirió a la presidenta Dina Boluarte que cumpla con remitir, en el plazo de 24 horas las 91 normas que, según ella, "suscribió entre el 28 de junio y 9 de julio de 2023, y los documentos sobre su estado de salud que motivaron la intervención quirúrgica" en el año 2023. El pedido se da en el marco de la investigación que se le sigue por el presunto delito de abandono de cargo. Ayer, la jefa de Estado pidió desde Piura unidad para trabajar por el desarrollo del país.

SE NIEGA A ENTREGAR CONTRASEÑA DE SU CELULAR

Juan Santiváñez se rebela contra la Fiscalía

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El ministro del Interior, Juan José Santiváñez, se rehúsa a entregar la contraseña de su cuenta de iCloud de su celular a la Fiscalía que le dio 48 horas de plazo para hacerlo y lo acusan de obstaculizar las investigaciones.

Afirmó que su contraseña está vinculada a sus cuentas bancarias, por lo que solicitó a la Fiscalía que lo cite personalmente para brindar su testimonio.

El pedido fiscal se da dentro de las investigaciones por el presunto delito de abuso de autoridad contra Santiváñez, quien el pasado 2 de diciembre entregó su celular reseteado y sin la tarjeta SIM.

"CULEBRA". "La Fiscalía no quiere acceder a su vida, solo quiere corroborar la comunicación que ha presentado mi patrocinado (Junior Izquierdo) vía WhatsApp con el número del ministro del Interior el 17 de mayo de 2024", detalló ayer el abogado José Carlos Mejía, defensor de Izquierdo, quien es conocido como "Culebra". Afirmó que solo pretende entorpecer las investigaciones.

La Fiscalía busca corroborar el audio enviado por Santiváñez a Izquierdo en el que le ordena que calle o que Harvey Colchado calle al periodista Marco Sifuentes.

"Juan Santiváñez enfrenta a la Fiscal de la Nación como si estuviera en un tribunal", cuestionó Harvey Colchado, dado de baja hace unas semanas.

Desde el Congreso, por este tema y la ola de criminalidad, congresistas como Margot Palacios (Perú Libre) y Gladys Echaíz (RP) exigieron su renuncia.

ojo al dato
La Policía Nacional designó ayer al capitán Junior Izquierdo Yarlequé como agente comunitario en Moquegua.


▪ Lo acusan de entorpecer las investigaciones.

FOTONOTICIA

ABREN REJAS A UNO DE LOS SOCIOS DE PEDRO CASTILLO

El Poder Judicial ordenó la libertad del investigado José Nenil Medina Guerrero, exalcalde de Anguía (Cajamarca), investigado por presuntamente pertenecer a la red de corrupción del vacado expresidente Pedro Castillo. Medina sigue investigado pero con restricciones.



Promete aprobar ley de detención preliminar


▪ Afirmó que norma es evaluada en Comisión de Justicia.

"La voluntad del Congreso es que la norma sobre la detención preliminar, observada por el Ejecutivo, sea aprobada pronto. Tomaremos las acciones pertinentes", informó el presidente del Parlamento, Eduardo Salhuana, mediante su cuenta de X. No precisó fecha ni si aceptarán los pedidos del Gobierno.

OJOS&OÍDOS

VIRGEN. "Queremos expresar nuestra más profunda preocupación y repudio por el uso del término "maricón" para referirse a la Virgen María", dice el comunicado de la Mesa de Mujeres Parlamentarias del Congreso sobre una polémica presentación en la Pontificia Universidad Católica del Perú.

ALIANZA. El Partido Popular Cristiano (PPC) pide a los partidos de centro derecha a unirse con la finalidad de conformar una alianza de cara a las próximas elecciones generales. El dirigente Javier Bedoya lanzó la iniciativa en RPP.

ASU. El próximo Congreso tendrá 130 diputados y 60 senadores, pero la ley señala que al Jurado Nacional de Elecciones establecerá que haya un representante por cada 160 mil electores en nuestro país. Es decir, podríamos tener 237 legisladores.

OTRO. La Fiscalía de la Nación presentó una denuncia constitucional contra el exfiscal supremo Luis Arce Córdova, por presuntamente haber aceptado pedidos y hecho promesas al exjuez supremo César Hinostroza, investigado por el caso "Los Cuellos Blancos".

TRES ATAQUES SE REGISTRARON EN DOS HOTELES Y UN MERCADO DEJANDO HERIDOS Y DAÑOS MATERIALES

Terror en Lince por atentados con explosivos



• Un minimarket de productos chinos resultó con la puerta destrozada.

• En la zona donde ocurrieron los atentados se ejerce la prostitución.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

¡Esto ya está fuera de control! Como solía suceder en los años 80 y 90, fuertes explosiones remecieron la madrugada de ayer la ciudad y pusieron los pelos de punta a miles de personas. Nuestra capital se ha convertido en Lima la horrible (o quizás nunca dejó de serlo), pero ahora ya no solo por el caos de antaño sino porque ha sido tomada por la delincuencia.

Una banda de extorsionadores detonaron explosivos en tres puntos del distrito de Lince, en áreas conocidas como "zonas rosas", en los exteriores de dos hoteles y en un mercado, dejando varios heridos y cuantiosos daños materiales.

23:59 HORAS
del día miércoles se registró el primer ataque con explosivos.

"Dina, has algo, el Perú se desangra y tú felicitas al ministro del Interior", dijeron varias vecinas que estaban aterradas por las fuertes denotaciones que alteraron sus horas de sueño.

ATAQUES. El corazón de Risso, en Lince, fue el más afectado. Sufrió ataques al hilo desde las 11:59 de la noche del miércoles. Cámaras de vigilancia de la municipalidad captaron a dos sujetos llegar a pie a un hotel ubicado en la cuadra cuatro del jirón José B. Alcedo. Lanzaron un explosivo que destrozó la puerta de vidrio y dañó las paredes. Al correr para ponerse a salvo, un obrero se golpeó.

Los maleantes huyeron en moto y cuatro minutos después se metieron en contra por la cuadra dos del jirón Risso. Allí, lanzaron un explosivo que detonó bajo un carro. Este vehículo quedó dañado, pero contuvo la onda expansiva. Pese a esto, un minimarket de productos chinos terminó sin puerta; un restobar y un puesto de celulares, sin ventanas. Otros tres vehículos quedaron con las lunas rotas. Según testigos, dos mujeres que caminaban de noche se retiraron heridas.

En su fuga, los motorizados doblaron para la avenida Petit Thouars y allí explosionaron otro artefacto en el frontis de dos hoteles. "Se descarta que (el ataque) esté relacionado contra las trabajadoras sexuales. Ahora es con los hoteles que están ligados al meretricio", dijo el jefe de la comisaría de Lince, comandante Manuel Vivar.

Sin embargo, los vecinos aseguraron que, en las zonas donde se realizaron los ataques, se ubican diariamente trabajadoras sexuales; por lo que no descartan que haya relación con mafias relacionadas a este ilícito.

ojo al dato
Las imágenes de las cámaras de seguridad serán determinantes para poder identificar a los atacantes.

AL GRANO



FAMILIAS EN LA CALLE POR INCENDIO

Una travesura de niños, al manipular un encendedor, provocó un incendio que arrasó con la casa donde vivían, en la calle Huánuco, en Chorrillos. Integrantes del Grupo Olaya del Serenazgo del distrito arriesgaron sus vidas para salvar a los ocupantes. Dos familias se quedaron en la calle.



DISPARAN A DOS HOMBRES EN PLENA VÍA PÚBLICA

Dos hombres fueron asesinadas la noche del miércoles en San Martín de Porres. Dos sujetos en moto los interceptaron cuando caminaban por la intersección de la avenida Los Olivos con el jirón Gardenia. Les dispararon a quemarropa. Uno murió en el acto y el otro en el Hospital Cayetano Heredia.



CERCA DE DISCOTECA, CLÍNICA Y UNA NOTARÍA

DOCE HERIDOS DEJAN OTRAS DETONACIONES EN 2 PUNTOS DE LIMA

Cuatro horas antes del triple atentado registrado en el distrito de Lince, en el jirón Los Lirios, en San Juan de Miraflores, zona donde prolifera la prostitución y está llena de hostales, dos motorizados detonaron un explosivo frente a una notaría. Hubo nueve heridos, entre ellos los tres integrantes de una familia (papá, mamá y bebé en coche). Es la tercera vez que atentan allí.

Un tercer ataque, también durante la madrugada de ayer, se registró en la cuadra 17 de la avenida Próceres de la Independencia, en el distrito de San Juan de Lurigancho. Una vendedora de salchipapa y dos abuelitas que vendían golosinas sufrieron lesiones luego de que un desconocido hiciera explotar un artefacto en un tacho de basura, frente a una discoteca y una clínica.



NUEVO PARO. Las empresas de transporte interprovincial anunciaron que acatarán un paro nacional para los días miércoles 22 y jueves 23 de enero, a fin de exigir medidas concretas frente a la creciente inseguridad y ante la desidia del Ministerio del Interior.

▪ En 2024 se registraron 60 denuncias.

TENGAN CUIDADO

Aumentan estafas en casas de playa

Alquilar casas de playa o de campo sigue siendo la opción favorita de muchos en este verano. Sin embargo, esta preferencia también se ha convertido en terreno fértil para estafadores. Según el sistema de denuncias policiales, en el 2024 se registraron 60 casos de estafas relacionadas con el alquiler de estas propiedades. Los delincuentes suelen hacerse pasar por propietarios legítimos para engañar a sus víctimas. Carlos Chueca, especialista en temas de renta, recomienda verificar cuidadosamente la propiedad antes de firmar cualquier contrato.

Archivo de la Nación celebra a Lima



▪ Visitantes descubrirán hitos y personajes que marcaron la historia limeña.

Lima cumple 490 años de fundación y, para celebrarlo, el Archivo General de la Nación abrirá hoy las puertas de su sede Correo, en el Centro de Lima, para ofrecer un recorrido especial, a través de cinco estaciones interactivas.

LA CAMPAÑA YA ESTÁ EN MARCHA

Gastarán hasta mil soles en útiles escolares

AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

La campaña escolar ya está en marcha y los padres se preparan para cubrir los gastos de útiles escolares.

Según un estudio de Impronta Research, el 55 % de los peruanos destina entre S/ 200 y S/ 600 para esta necesidad. Sin embargo, algunos llegan a desembolsar hasta S/ 1000.

El nivel inicial concentra los mayores gastos, ya que requieren más materiales especializados y libros adicionales.

Estos costos generan preocupación en muchas familias, especialmente aquellas con varios hijos en etapa escolar.

El estudio también revela que las listas de útiles escolares se han vuelto más extensas en los últimos años. Además de los tradicionales cuadernos y lápices, ahora incluyen insumos tecnológicos como tablets o calculadoras científicas, en algunos casos.

OPCIONES. La búsqueda de precios accesibles es una prioridad para los padres. Ferias escolares y mercados mayoristas son las alternativas más populares para ahorrar dinero. Algunas familias optan por comprar solo lo esencial al inicio del año.

Para esta temporada, Mesa Redonda y el Mercado Central (Centro de Lima) se alistan para recibir a cientos de compradores que buscan ofertas en estos materiales educativos.

La novedad para este año es la temática capibara (roedor amazónico que cautiva por su ternura), la cual está presente en imágenes de cuadernos, lapiceros, fólderes y más.

Expertos recomiendan planificar el presupuesto y comparar precios antes de realizar las compras. También sugieren reaprovechar materiales del año anterior para reducir los gastos.



▪ Padres realizan presupuesto para conseguir materiales a buenos precios.

ojo al dato

Vendedores en centros comerciales de Lima ofrecen descuentos en materiales de hasta 10 % si compran en una sola tienda toda la lista escolar.

AL GRANO



ABUELITOS GANAN PLATA CON ALQUILERES

Adultos mayores de 60 años en Perú vienen obteniendo ingresos adicionales al alquilar espacios a través de Airbnb. Según datos de la plataforma, representan el 15 % del total de anfitriones en el país y son sobre todo mujeres.



DESCOLMATACIÓN DE RÍOS CULMINA EN FEBRERO

El Ministerio de Vivienda señaló que los trabajos de descolmatación y reforzamiento de muros de contención, en las cuencas de los ríos Rímac y Chillón, ante la temporada de lluvias y fenómenos naturales, culminarían a fines de febrero.



INAUGURAN PISCINA INCLUSIVA EN LIMA NORTE

La Municipalidad de San Martín de Porres inauguró en el Parque Ecológico - Ex Mayta Cápac la primera piscina inclusiva de Lima Norte. Permitirá a personas con discapacidad y deportistas realizar sus terapias de manera gratuita.

POLICÍA INVESTIGA A UN VECINO, QUIEN HABRÍA SABIDO DEL CRIMEN

PROFESORA MURIÓ ESTRANGULADA, REVELÓ LA NECROPSIA

La profesora de educación inicial Leyla Yanely Cristóbal Penadillo (27) murió estrangulada y todo apunta a que el costurero Roberto Palomino Romero (28) la mató y luego enterró el cuerpo en su casa, en el cerro San Pedro, El Agustino. Según el certificado de necropsia, asfixia mecánica es la causa de muerte de la docente y el agente causante está por determinar. Los detectives sospechan que un vecino que mantenía estrecha amistad con Palomino, a la muerte de este, habría estado pendiente para que nadie ingrese a la vivienda donde estaba el cuerpo de la docente. No descartan que habría conocido que el cadáver estaba enterrado en la casa.

AMAZONAS

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

HELICÓPTERO CON 11 POLICÍAS ATERRIZA DE EMERGENCIA

Milagro en medio de la selva

Once agentes policiales se salvaron de morir gracias a la pericia del piloto del helicóptero que logró aterrizar la nave en medio de la selva, en Amazonas, cerca de la frontera con Ecuador.

Este suceso ocurrió en la zona de El Tambo, durante el traslado del personal desde la base militar Ciro Alegría, en Santa María de Nieva, hacia el Puesto de Vigilancia EP N° 4 en el distrito de Cenepa, Amazonas.

La nave intentó aterrizar cerca de un campamento y empezó a girar sin control mientras descendía. Todo fue grabado por un policía que esperaba en tierra.

SUSTO. Cuando se presumía lo peor, el piloto logró un descenso de golpe, pero controlado. Las hélices chocaron con algunos árboles y los tripulantes solo pasaron un tremendo susto. "No se han hecho nada", dijo una fuente a **OJO** desde Santa María de Nieva.

ojo al dato

La aeronave sufrió daños en las hélices y el tren de aterrizaje. El Ministerio del Interior comunicó que se investiga las causas del incidente.



▪ Viajaban para combatir la minería ilegal en la zona.

LA LIBERTAD

MINEROS ILEGALES TUMBAN OTRA TORRE DE LA PODEROSA

PATAZ. Mineros ilegales dinamitaron ayer otra torre de alta tensión en las instalaciones de la minera Poderosa, en Pataz. Este nuevo atentado ocurrió cuatro días después de que delincuentes volaran la línea de transmisión de 60 kilovatios que alimentaba a la planta Santa María y a otros sectores de esa provincia liberteña.







CÁRCEL POR GRABAR PELÍCULAS. Ante el estreno de la película Paddington en Perú, la tercera entrega del oso más famoso del mundo, el Indecopi se pronunció sobre la práctica ilegal conocida como "camcording", que consiste en la grabación total o parcial de una película desde las salas de cines. Esta acción indebida se sanciona hasta con 8 años de prisión efectiva.



▪ Estaban en busca de vehículos de alta gama.

"ROBACARROS" CAYERON EN LA MOLINA

"Pedrito" y "Robert" iban a dar un nuevo golpe

Agentes policiales atraparon a dos integrantes de una banda de robacarros, entre ellos un exrecluso, cuando estaban detrás de un auto de alta gama para robarlo, en el distrito de La Molina. Los detectives de la unidad Contra el Crimen Organizado detuvieron a Pedro Adán Gonzales Meza (41) "Pedrito" y Eugenio Roberto Luna Mori (52) "Robert" en la avenida Javier Prado Este y la calle Toulón. En el vehículo en el que se desplazaban llevaban diversas herramientas que al parecer eran usadas para fracturar las chapas de los carros que robaban. Además se halló una radio walkie talkie, un módulo de alarma y 2 mil 365 soles.



▪ "Pedrito", uno de los intervenidos, ya estuvo en la cárcel.

AL GRANO



PAREJA DE "CHAMOS" CAE POR "GOTA A GOTA"

Los venezolanos José Julián Urdaneta Gonzales (35) y Carla Paola Moreno Castillo (27), de "El clan del centro", fueron detenidos porque serían integrantes de una mafia que extorsiona bajo la modalidad del "gota a gota". Cayeron tras "cobrar" dinero en San Martín de Porres.

ROBABA AUTOPARTES Y SERENOS LO AGARRAN

A bordo de una bicicleta y de manera sigilosa, Nelson Paredes, "Jigsaw", se desplazaba por las calles de Chorrillos para robar accesorios de autos. Cámaras de videovigilancia lo grabaron robando en la avenida Las Gaviotas. El Grupo Olaya del Serenazgo de Chorrillos lo capturó con autopartes.

ENCUESTA REVELA QUE OLA DE CRÍMENES AGOBIA A CIUDADANOS

Peruanos temen salir a las calles

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Una reciente encuesta del Observatorio Ciudadano Lima Cómo Vamos reveló que siete de cada diez limeños se sienten inseguros al transitar por las calles de Lima y Callao.

El estudio arrojó que el 65.9 % de los encuestados considera que un mayor patrullaje continuo es clave para mejorar la percepción de seguridad. Esta medida lidera las propuestas para reducir la sensación de vulnerabilidad en las calles.

La instalación de cámaras de seguridad es otra solución prioritaria, según el 52.4 % de los participantes. La tecnología, aseguran expertos, puede ser una herramienta crucial para monitorear y prevenir actos delictivos.

"El análisis subraya la necesidad de reforzar estrategias de vigilancia y monitoreo, elementos esenciales en la lucha contra la delincuencia. Sin estas medidas, la confianza ciudadana en los espacios públicos seguirá disminuyendo", destacó por su parte el especialista de seguridad ciudadana de Cuánto, Pedro Arambarú.



▪ Peruanos viven en vilo por aumento de hechos delictivos.

ojo al dato

El estado de emergencia en 14 distritos culmina el viernes 10 de enero y varios municipios piden una nueva ampliación.



De acuerdo al Sistema Informático Nacional de Defunciones (Sinadef), en los primeros 15 días de este año se han registrado 75 homicidios en el país, lo que grafica una preocupante realidad sobre la violencia en el país.

No obstante, la inseguridad no es el único problema que aqueja a Lima y Callao. Según los encuestados, el transporte público es el principal factor que afecta la calidad de vida en la ciudad.

La calidad del aire y los altos niveles de ruido también figuran entre las preocupaciones urbanas.



DOS DETENIDOS

"LOS TERRIBLES" AL CALABOZO

Tras las rejas acabaron dos integrantes de la banda "Los terribles", que ofrecían armas de fuego en redes sociales y se dedicaban a la venta de drogas. Detectives antirrobos detuvieron en San Martín de Porres al peruano Kevin Rafael Yarlequé Hernández (28) cuando transportaba medio kilo de marihuana en una moto. Luego cayó el venezolano Claudio Gabriel Nuñez Castillo (22), a quien incautaron 35 municiones para fusil y tres motos, una de ellas robada.



• Vladimir Velásquez es el director del proyecto Lima Antigua.



• Una vista hacia la fuente de la Plaza de Armas de Lima en los años 30.

VLADIMIR VELÁSQUEZ GUARDA COMO TESORO MÁS DE 10 MIL PIEZAS GRÁFICAS DE LA "CIUDAD DE LOS REYES"

Enamorado de la Lima antigua

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Su apasionado interés por las historietas, los cómics y las caricaturas antiguas, que surgió durante su niñez, llevó a Vladimir Velásquez a recorrer las calles del Centro Histórico de Lima para comprarlas en recónditos puntos de venta.

Junto a su abuelo y su padre, visitaba jirones como Cotabambas, frente al Parque Universitario, o Lino Cornejo, a unos pasos de la Plaza San Martín, cuyos entornos, de monumentos, arcos, balcones y grandes construcciones, iba guardando en su memoria.

Años más tarde, cuando volvió a realizar caminatas continuas por la "Ciudad de los Reyes" en búsqueda de materiales documentarios para sus estudios en diseño gráfico, encontró la puerta que lo introdujo en el universo de la Lima Antigua: la revista Variedades.

ojo al dato

Para Vladimir, lo más valioso de su colección son las postales románticas, que llevan mensajes escritos a mano.

Este hallazgo, de principios del siglo XX, lo atrapó y, guiado por su alma de coleccionista, se propuso conseguir todo lo que podía sobre esta publicación.

En ese camino, descubrió fotografías de Lima de antaño, cuya esencia había visto en su niñez y permanecía en sus recuerdos. Decidió, entonces, centrarse en rastrearlas, coleccionarlas y exhibirlas a través, primero de blogs, y, luego, de las redes sociales.



• Monumento recién inaugurado de Don José de San Martín, el 27 de julio del año 1921.

TESORO. Así nació Lima Antigua, "la primera y más completa memoria gráfica de la ciudad", que ha logrado construir y digitaliza día a día Vladimir, quien creció y vive en el Callao, pero recorre de forma frecuente el Centro Histórico de Lima, atesorando su historia, cultura y población.

Hoy en día, tiene más de diez mil piezas coleccionadas, entre fotos, revistas, periódicos, libros y avisos publicitarios, que comparte en plataformas como Facebook, donde cuenta con más de 271 mil seguidores.

Entre sus joyas destacan sus fotos más antiguas, que datan de 1863. "Es una colección de 20 fotografías y el estado de conservación es impecable (...). Las conseguí en el mercado de antigüedades y pude ver estas mismas fotos reproducidas en postales", señaló a **OJO**.

Para el coleccionista, Lima ha cambiado "un montón" y ha tenido un crecimiento desordenado, pero sus autoridades solo apuntan a mejorar la parte estética y no se centran en la esencia de la ciudad que es su gente, por lo que faltan viviendas óptimas, espacios comerciales ordenados y fiscalizados, y una planificación urbana.

"Las fotos ayudan a entender qué hemos tenido y qué tenemos en la actualidad. Nos lleva a preguntarnos qué tipo de ciudad queremos", anotó Vladimir, quien ahora también fotografía Lima y a sus ciudadanos para llevar un registro que, con los años, será también parte de la historia.



• Una vista hacia el recién inaugurado edificio Giacoletti, en el año 1912.



• Cuadra 8 del jirón de la Unión años 50.

OJO | LIMA
VIERNES 17|01|2025
ojo



ACADEMIA CERRADA POR LOS SILBATOS. Un colegio no puede utilizar su nuevo campo deportivo debido a la prohibición municipal de utilizar los silbatos de los árbitros. La Academia Cornwallis en Boughton Monchelsea, que cuenta con césped artificial, está cerrada debido a las quejas de los vecinos.

DINAMARCA



ACLARAN QUE GROENLANDIA NO ESTÁ EN VENTA

➡La primera ministra danesa, Mette Frederiksen, reiteró vía telefónica al presidente electo de Estados Unidos, Donald Trump, que Groenlandia no está en venta. "Es la propia Groenlandia la que decide sobre su independencia", precisó el gobierno danés en un comunicado.

ALEMANIA



PARTIDO POLÍTICO EN EL OJO DE LA TORMENTA

➡El partido de extrema derecha Alternativa para Alemania (AfD) enfrenta fuertes críticas por distribuir folletos de campaña similares a los "boletos de deportación" en la ciudad de Karlsruhe. Estos materiales, según las denuncias, promueven mensajes xenófobos y alientan la expulsión de extranjeros.

FOTOLOCA



CHINA

ARTISTA CHINO RAYA CON ESTATUAS DE TRUMP A LO BUDA

➡Las estatuas del electo presidente de Estados Unidos, Donald Trump, en postura de meditación como Buda son un furor en China. A pesar de que Trump es un personaje polémico, las esculturas lo muestran calmado. Estas piezas son obra del artista chino Hong Jinshi, quien las diseñó como una broma en 2021 y se volvieron conocidas gracias a las redes sociales. Ahora son muy pedidas y se venden desde 130 dólares por unidad.

CHINA



BRAD PITT SE SOLIDARIZA CON MUJER ESTAFADA

➡El actor Brad Pitt lamentó que Anne, una diseñadora francesa de 53 años, haya sido víctima de una sofisticada estafa por un impostor, quien utilizando tecnología de inteligencia artificial se hizo pasar por él para enamorarla y pedirle dinero. "Es horrible que los estafadores se aprovechen del fuerte vínculo entre los fanáticos y las celebridades", declaró el portavoz de la estrella de Hollywood. El falso Brad Pitt logró que Anne le deposite 850 mil dólares.

INGLATERRA



ABUELITO HACE CORRER A LADRÓN

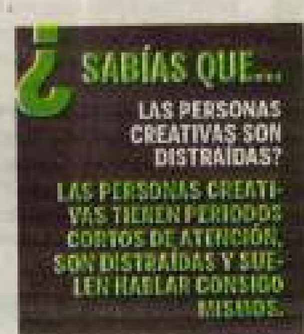
➡Un abuelito de 84 años, armado solo con un par de pantalones, hizo correr a un ladrón que intentó robarle y que tenía la mitad de su edad en una lavandería del norte de Inglaterra.

ASÍ FUE

ESTADOS UNIDOS

MAESTRA TUVO HIJO CON NIÑO DE 13 AÑOS

➡Una maestra fue acusada de haber agredido sexualmente a un menor de 13 años y haber tenido un hijo con el niño. Laura Caron, de 34 años, de Nueva Jersey, fue arrestada el miércoles y acusada de agresión sexual agravada y poner en peligro el bienestar de un menor. La maestra de la escuela primaria Middle Township presuntamente llevó a cabo las agresiones entre 2016 y 2020.



¿SABÍAS QUE...

LAS PERSONAS CREATIVAS SON DISTRAÍDAS?

LAS PERSONAS CREATIVAS TIENEN PERIODOS CORTOS DE ATENCIÓN, SON DISTRAÍDAS Y SUELEN HABLAR CONSIGO MISMOS.



GENERACIÓN Z DA TRABAJO A VETERINARIOS

Gastan bastante en perros y gatos

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Los veterinarios y quienes estudian o piensan estudiar Veterinaria tendrán mucho trabajo y, por ende, buenas ganancias.

Esta carrera encabeza la lista de los mejores trabajos en 2025, según la plataforma de empleo Indeed, debido a los crecientes gastos de la Generación Z (nacidos entre finales de la década del 90 y el 2010) y otros propietarios de mascotas, quienes "están derrochando en sus perros y gatos".

"Los miembros de la Generación Z se están convirtiendo cada vez más en padres de mascotas ahora que criar bebés humanos parece más una quimera, y está impulsando un trabajo a la atención pública", señala el informe.

SUELDO. En Estados Unidos la remuneración de estos profesionales de la salud animal refleja su popularidad: el salario medio anual para los veterinarios se estima en 139,999 dólares, casi el doble del sueldo promedio estadunidense. Es decir, más de 11 mil dólares mensuales.

El informe también destaca las razones que explican esta tendencia, como el porcentaje de adultos jóvenes que descartan tener hijos, que pasó del 37% al 47% entre 2018 y 2023. Muchas de estas personas señalan la falta de recursos económicos y su preferencia por centrarse en otras prioridades. También está la incertidumbre global como motivos para aplazar o evitar la maternidad y paternidad. Otro factor está relacionado con la salud mental, pues muchos estudios destacan los beneficios de la compañía animal para combatir la ansiedad y la depresión.

ojo al dato

Una mascota ofrece compañía, responsabilidad y un alivio emocional que no conlleva muchas presiones.

PAPA FRANCISCO SUFRIÓ UNA FUERTE CAÍDA



VATICANO. El papa Francisco ha sufrido una contusión en el antebrazo derecho como consecuencia de una caída, informó la Santa Sede. "El papa Francisco sufrió un hematoma en el antebrazo derecho, sin fracturas", precisó la Santa Sede, según el portal Vatican News. Las mismas fuentes han precisado que, aunque el Pontífice no ha sufrido ninguna fractura, se le ha "inmovilizado el brazo por precaución".

EDMUNDO GONZÁLEZ VIAJA A TOMA DE MANDO DE TRUMP

SAN JUAN. El líder de la oposición venezolana, Edmundo González, viajará a Estados Unidos para participar de la asunción del nuevo presidente Donald Trump, el próximo lunes. González Urrutia se encuentra en Costa Rica tras pasar por Guatemala y República Dominicana. Cuenta con el respaldo de varios países que lo reconocen como presidente electo de Venezuela.





CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677



Sigue los consejos del **Dr. José Luis Pérez Albela** en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

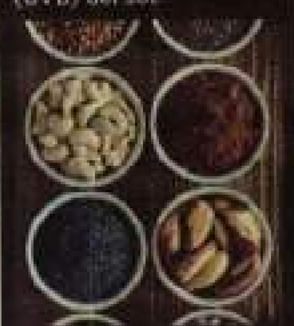
VARIEDADES

- Vitamina D2 (ergocalciferol). Derivada de fuentes vegetales.
- Vitamina D3 (colecalciferol). Producida por el cuerpo y presente en algunos alimentos de origen animal.
- La vitamina D se convierte en el hígado y los riñones en su forma activa, llamada calcitriol, que es la responsable de muchos de sus beneficios para la salud.



SABÍAS QUÉ...

La vitamina D es liposoluble y actúa como hormona en el cuerpo. Se le conoce como la "vitamina del sol" porque la piel la produce naturalmente al exponerse a la radiación ultravioleta B (UVB) del sol.





TIPS

Toma magnesio junto con la vitamina D3. El magnesio ayuda a activar la vitamina D, lo que es importante para mantener el equilibrio de calcio y fosfato en el cuerpo, favoreciendo el crecimiento y la salud de los huesos. Además, el magnesio es necesario para que las enzimas del hígado y los riñones procesen la vitamina D correctamente.



FUNCIONES

Absorción de calcio y salud ósea. Facilita la absorción de calcio y fósforo en el intestino, previniendo enfermedades como el raquitismo en niños y la osteoporosis en adultos.

Fortalecimiento del sistema inmunológico. Activa las células T, encargadas de identificar y eliminar agentes patógenos como virus y bacterias. Reduce el riesgo de infecciones respiratorias y enfermedades autoinmunes.

Función muscular. Mejora la fuerza y el equilibrio, reduciendo el riesgo de caídas, especialmente en personas mayores.

Salud cardiovascular:. Regula la presión arterial y reduce la inflamación en los vasos sanguíneos.

Regulación del estado de ánimo. Ayuda a combatir la depresión y el estrés al influir en la producción de serotonina.

Prevención de enfermedades crónicas. Se asocia con menor riesgo de diabetes tipo 2, esclerosis múltiple y ciertos tipos de cáncer.







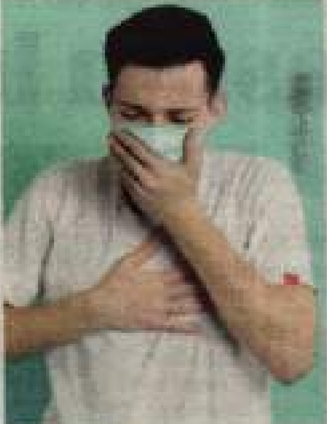
IMPACTO EN EL SISTEMA INMUNE

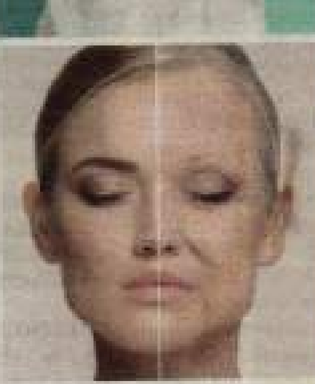
La vitamina D actúa como un modulador inmunológico, equilibrando las respuestas inflamatorias y mejorando la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

Protección contra infecciones respiratorias. Estudios han demostrado que niveles adecuados de vitamina D reducen la incidencia de resfriados, gripe y neumonía.

Reducción de enfermedades autoinmunes. Puede ayudar a prevenir afecciones como la artritis reumatoide y el lupus al controlar las respuestas inmunológicas excesivas.

Defensa antiviral y antibacterial. Refuerza las barreras naturales de la piel y promueve la producción de proteínas antimicrobianas como las catelicidinas.







Síntomas comunes ante la falta de la vitamina D:

- Fatiga crónica.
- Dolor muscular o debilidad.
- Fragilidad ósea y riesgo de fracturas.
- Caídas frecuentes en adultos mayores.
- Depresión o cambios de ánimo.





1 BONDADES DE LOS PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS 10 ENE
2 EJERCICIOS EN CASA: MANTENERSE ACTIVO SIN SALIR 13 ENE
3 EL SOL Y LA VITAMINA D: REFUERZA TU SISTEMA INMUNE 17 ENE
4 POSTURA C... HÁBITOS S... PARA UNA... SAL... 20 E...

Director: Carlos Espinoza Olcay / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza

EL R... SI...

Desde tien... importanc... Hoy en día... salud, esp... D, esencia... bienestar...

TALECE LOS HUESOS Y LOS MÚSCULOS Y, ADEMÁS, MEJORA EL ÁNIMO Y PREVIENE ENFERMEDADES

OL Y LA VITAMINA D: FUERZA TU TEMA INMUNE

ntiguos, se ha reconocido la sol como fuente de vida y energía. encia valida su rol crucial en la ente en la producción de vitamina el sistema inmunológico y el l del cuerpo.

LÁMINA 3

5	6	7	8	9	10
SALUD OCULAR: PROTEGE TUS OJOS DE LA PANTALLA AZUL	ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL	DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD SANA	DOLOR DE ESPALDA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA ALIVIARLO	CONSEJOS PARA FORTALECER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL	ALIMENTOS Y EJERCICIOS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SANA
24 ENE	27 ENE	31 ENE	3 FEB	7 FEB	10 FEB

FORMAS NATURALES DE OBTENERLA





Exposición solar. Se recomienda de 10 a 30 minutos de exposición directa al sol en brazos, rostro y piernas, al menos 3 veces por semana.

Mejor horario. antes de las 10 a.m. o después de las 4 p.m. para evitar daños por rayos UV. Las personas con piel más oscura pueden necesitar más tiempo al sol debido a la mayor cantidad de melanina.

Alimentos ricos en vitamina D. Aunque es difícil obtener suficiente vitamina D solo con la dieta, algunos alimentos la contienen:

Fuentes vegetales. hongos expuestos a luz ultravioleta.

Productos fortificados. leches vegetales, cereales y jugos de naranja.

Suplementos nutricionales. Para quienes no pueden obtener suficiente vitamina D del sol o la alimentación, los suplementos de D3 son efectivos. Dosis recomendada: generalmente, 600-800 UI por día para adultos, pero puede variar según edad, peso y niveles sanguíneos.

SIGUE ESTOS CONSEJOS









Monitorea tus niveles. Un análisis de sangre puede determinar si tienes deficiencia de vitamina D.

Combina la exposición solar con actividad física. Caminar o hacer ejercicios al aire libre mejora la absorción.

Acompaña los alimentos con grasas saludables. La vitamina D es liposoluble, por lo que consumirla con aguacates, nueces o aceite de oliva mejora su absorción.

Evita el exceso de protector solar durante cortos periodos. Aunque protege contra el cáncer de piel, e uso excesivo bloquea la síntesis de vitamina D. Usa protector después de los primeros 10-15 minutos de exposición.

Considera suplementos en invierno. En épocas frías o nubladas, los suplementos son una opción práctica para evitar deficiencias.

Infografía: Iván Ciro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC

VIAJES



¿QUÉ DEBE CONTENER UN BOTIQUÍN DE VACACIONES?

No olvide llevar un botiquín con elementos básicos como alcohol, curitas, vendas, gasas, cremas para quemaduras, analgésicos, termómetro, y medicamentos personales.

TRANQUILIDAD

Proteja su hogar antes de viajar

Antes de irse de vacaciones, es importante que aseguren puertas y ventanas, eviten compartir los planes en redes sociales y consideren instalar cámaras de seguridad con monitoreo 24/7 para mayor tranquilidad.



PRIVACIDAD

¿Volar en cabinas premium?

Las cabinas premium ofrecen espacio, privacidad y servicio personalizado, con kits de lujo y accesorios sostenibles. Además, brindan acceso a lounges exclusivos y embarque prioritario, mejorando la experiencia de vuelo, según Air France.



LOS DESTINOS MÁS POPULARES PARA CELEBRAR EL 490 ANIVERSARIO DE LA CAPITAL

Lugares históricos de Lima

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Este 18 de enero, Lima celebra 490 años de historia, una oportunidad ideal para redescubrir su legado cultural y su transformación de la época del virreinato a la moderna metrópoli que es hoy. Aproveche esta fecha para conocer más de la ciudad y disfrutar de lugares que a menudo se pierden en la rutina, todo a un costo accesible. Salga a celebrar el aniversario de la histórica "Ciudad de los Reyes" de una manera especial.

PLAZA SAN MARTÍN. Inaugurada en 1921 para conmemorar el centenario de la independencia peruana, esta plaza es un símbolo del esfuerzo del pueblo por alcanzar su libertad. El majestuoso monumento a Don José de San Martín, rodeado de arquitectura republicana, refleja el orgullo patrio. Según Jean Pierre Carrero, Jefe de Soporte de Operaciones de Yango, es uno de los destinos más visitados en esta temporada.

PLAZA DE ARMAS. El corazón histórico de Lima desde 1535, la Plaza Mayor fue el lugar donde nació la ciudad. Rodeada por la imponente Catedral, el Palacio de Gobierno y otros edificios coloniales, su belleza y su importancia la convierten en uno de los lugares más emblemáticos de la capital, siempre un punto de visita obligada.

CONVENTO SAN FRANCISCO. Con su imponente arquitectura barroca y las misteriosas catacumbas en su interior, es un emblema de la Lima colonial. Sus catacumbas, construidas con ladrillo y calicanto, imitan a las romanas pero con características propias. Estas bóvedas subterráneas fueron usadas como sepulcros colectivos para miembros de cofradías religiosas, reflejando la profunda espiritualidad y el arte que marcaron la ciudad durante siglos.

ojo al dato

La Plaza San Martín y la Plaza de Armas son los destinos más visitados durante esta temporada, registrando un incremento del 60 % en los viajes, de acuerdo a Yango.



1 CERRO SAN CRISTÓBAL. Ofrece vistas panorámicas impresionantes de Lima, ideal para un paseo que combine naturaleza y la historia de la ciudad.

2 CASA DE LA MONEDA. Este museo permite al visitante conocer la historia del Perú a través de los símbolos, hechos, personajes e ideales grabados, impresos y acuñados en monedas y billetes.

3 CASA DE LA LITERATURA PERUANA. Ubicada en un edificio neoclásico, es un destino cultural fascinante que ofrece una inmersión en la rica historia literaria del país y una impresionante biblioteca.

BÚSQUEDA DE RELACIONES GENUINAS

Turismo 2025: nuevas preferencias que transformarán el viaje



El mercado de viajes en América Latina vivirá un 2025 transformador, con tendencias como los viajes espontáneos y la búsqueda de relaciones genuinas. Según Carolina Trasviña, Client Services Director en another, el comercio social facilitará reservas a través de plataformas como TikTok. Además, Asia resurgirá como destino líder, con nuevas rutas y propuestas de lujo.

LA RECETA

1 PERSONA

Avena fría para el desayuno



INGREDIENTES:

- 1/2 taza avena en hojuelas
- 1/2 taza leche de vegetal sin azúcar
- 1/2 plátano maduro, hecho puré
- 1 cda de semillas de chía o de linaza molida
- 1/4 de cdta de canela
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

En un recipiente con tapa, agregar la leche, semillas de chía y canela, y mezclar bien. Luego, añadir la avena y asegurarse de que quede bien cubierta con la leche. Con un tenedor, hacer un puré con el plátano, agregarlo al recipiente y mezclar. Tapar y dejar en la nevera toda la noche o, al menos, 2 horas. Al día siguiente, puede añadir fruta fresca, mantequilla de nueces o nueces, y más leche si es necesario. ¡Listo para disfrutar!

A PAGAR CAPRICHO

PARA VER A MESSI, LAS POPULARES SE VENDERÁN A 365 SOLES Y LAS MÁS CARAS ESTÁN MÁS DE 3 MIL SOLES

ENTRADAS PARA EL 'U' VS. INTER MIAMI COSTARÁN UN OJO DE LA CARA

Ver a Messi, Suárez, Busquets y compañía costará un ojo de la cara. Los organizadores del encuentro entre Inter Miami y Universitario dieron los precios que de lejos serán los más altos que se hayan cobrado para un partido de fútbol. Ni cuando la selección peruana enfrentó a la pentacampeona del mundo, Brasil, o a Argentina con sus principales figuras, tuvo entradas tan elevadas. Los primeros dos días serán exclusivos para los socios cremas, socios adherentes e hinchas que compraron sus boletos para asistir a la "Noche Crema 2025".

El que quiera ver al campeón del mundo en Qatar deberá pagar 365 soles por las populares, 964 soles por oriente, 1285 soles por occidente lateral y 1606 soles por occidente central. El palco central tendrá un costo de 1927 soles y el Monumental 1285. Los que quieran tomarse fotos con las estrellas de Inter Miami deberán apuntarse al Área Hospitaly y Meet & Greet, que tendrá un costo de 3855 soles.

Universitario, que mañana jugará su segundo amistoso en tierras colombianas ante Once Caldas, recibirá 250 mil dólares por su participación y alquiler del estadio Monumental. "No estamos invirtiendo en traer al Inter Miami. Los que invierten son las productoras que están haciendo un esfuerzo enorme. Agradecimiento a ellos e Inter, porque pensaron en nosotros. Cuando se presentó la oportunidad, había que cerrarlo lo antes posible", puntualizó Jean Ferrari, administrador del club.

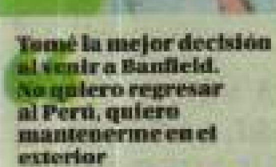
De otro lado, el plantel merengue entrenó ayer en tierras colombianas y se confirmó que Matías Di Benedetto, que no terminó el partido ante Junior por un golpe en la nariz, presenta una fisura de cartílago en esa zona y no jugaría. Rodrigo Ureña, que sufre problemas musculares, no está al cien por ciento de la dolencia y se le reservaría para la "Noche crema" ante la selección de Panamá.

FIRMADOS

"Me encantaría volver a la 'U', pero ya no está en mi cancha. No se trata del dinero, yo quiero volver"

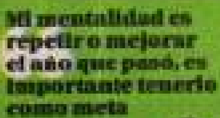
Raúl Ruidíaz
Delantero peruano

"Ojalá traigan a un entrenador (a la selección) que respete la identidad del fútbol peruano y que conozca el medio"



Reimond Manco
Delantero peruano

"Tomé la mejor decisión al venir a Banfield. No quiero regresar al Perú, quiero mantenerme en el exterior"



Diego Romero
Ex arquero de la "U"

"Mi mentalidad es repetir o mejorar el año que pasó, es importante tenerlo como meta"



Martín Cauteruccio
Delantero de Sporting Cristal

TÉCNICO DEL GRAU DE PIURA EN LA AGENDA DE LA FEDERACIÓN

Comizzo podría reemplazar al "Nono"

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

▪ Ángel Comizzo está dispuesto a dirigir últimas seis fechas de las Eliminatorias.

A rey muerto, rey puesto. En San Luis tienen los currículos de varios entrenadores que fueron ofrecidos para reemplazar al saliente Jorge Fossati y el que más gusta sería Ángel Comizzo. El argentino dirige al Atlético Grau y su club no tendría problemas en cederlo a la Blanquirroja si finalmente es el elegido.

El DT tiene una amplia experiencia y al igual que el charrúa, dirigió a Universitario y también lo sacó campeón en 2013. Según allegados al ex portero de River Plate y selecciones argentinas, Comizzo estaría dispuesto a dirigir las seis fechas que restan para culminar las Eliminatorias y no exigiría que le aseguren participar en el próximo proceso.

Otra opción que manejan en la Federación Peruana de Fútbol es presentar un entrenador interino para los duelos ante Bolivia y Venezuela. Si con él se consiguen los resultados, podría quedarse en el puesto. Carlos Silvestri, que actualmente está al frente de la selección Sub-17, también podría tener sus opciones, pero el Sudamericano de la categoría se cruzaría con la fecha de los encuentros ante los del altiplano y los llaneros.

En la Videna primero elegirán al Director Deportivo, cargo que dejó vacante Juan Carlos Oblitas, y luego se procederá a elegir al nuevo seleccionador.

ojo al dato

Yoshimar Yotún no volverá a las canchas hasta marzo. El volante aún no entrena al mismo ritmo que sus compañeros.



CEPPELINI ARRANCA EN ALIANZA

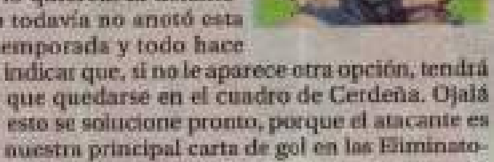
HORA DE JUGAR

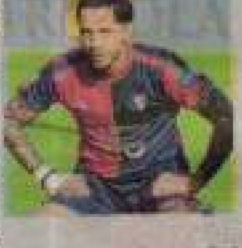
Minutos para el "cerebro". La presencia de Pablo Ceppelini en el once de Alianza Lima sería la novedad mañana ante Deportivo Riestra, en su segundo amistoso en tierras argentinas. El DT Néstor Gorosito quiere que el uruguayo empiece a compenetrarse con el grupo, porque será indiscutible en el partido por la Copa Libertadores ante Nacional de Paraguay el próximo 5 de febrero.

LA COLUMNA DE
EL OJÓN
por el calidoso

EL "BAMBINO" Y "EL RAYO" LA ESTÁN PASANDO MAL EN SUS CLUBES...

Hola, holaaaa, holaaaaaa mi gente, vengo más embalado que los hinchas de la Blanquirroja pidiéndole a Agustín Lozano que no se equivoque otra vez en la elección del técnico de la selección. Con la salida de Jorge Fossati se pone fin a una era que nadie recordará salvo por la terquedad del "Nono" que llevó a "Aladino" a la Copa América cuando tenía más gusta que su causa del Barrunto. El charrúa nos deja coleros y en cuidados intensivos. Encima se llevó la plata fácil y en carretilla. ¡CHEEEEEESSSSSS!







El que la pasa mal en el fútbol italiano es Gianluca Lapadula. El "Bambino de los Andes" es suplente del suplente en Cagliari y para colmo los cuadros de la Serie B que lo pretendían, ya no lo quieren. El delantero todavía no anotó esta temporada y todo hace indicar que, si no le aparece otra opción, tendrá que quedarse en el cuadro de Cerdeña. Ojalá esto se solucione pronto, porque el atacante es nuestra principal carta de gol en las Eliminatorias. ¡OJITO, OJITO!

El que puede correr la misma suerte en Argentina es Luis Advíncula. El "Rayo" parece haber perdido la confianza del técnico Fernando Gago y ni haberse nacionalizado argentino lo salva. En el primer amistoso no fue tomado en cuenta y si las cosas no cambian mucho, al lateral lo espera la banca. Sus últimos partidos no fueron buenos y para colmo salió expulsado, algo que no le perdona la hinchada xeneize. ¡ASUUUUUUUUU!

Erick Torres fue anunciado como nuevo técnico de Binacional. El "Charapa", que lleva diez años dirigiendo en provincias, será el tercer DT peruano en la Liga 1. El ex jugador de Sporting Cristal se suma a Paul Cominges y Santiago Acasiete, que son los únicos nacionales que dirigen en la máxima categoría. Increíblemente, para nuestros dirigentes los estrategas locales no existen y prefieren a los de afuera. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana volvemos con más y mejor información. ¡CHAAAAUUUU!



▪ Neymar y Ferdinand destacan lo que viene logrando.

LLENAN DE ELOGIOS AL JOVEN "CULÉ"

Estrellas se rinden ante Lamine Yamal

Con solo 17 años y menos de 100 partidos, Lamine Yamal ya es una figura. El crack del Barcelona brilló en la final de la Supercopa de España ante Real Madrid y repitió la actuación ante el Betis en la Copa del Rey. Los elogios al atacante llegan de todos lados. Neymar, de quien el joven futbolista es hincha, publicó una foto del número 19 y la acompañó de un texto: "Estás muy brasileño. Baila crack", posteó "Ney". Rio Ferdinand, ex figura del Manchester United, no se quedó atrás en los halagos. "No he visto a ningún jugador lograr lo que logró a su edad, ni Messi lo había hecho", señaló el inglés.

GANÓ 5-2 A CELTA, PERO EQUIPO DEJÓ DUDAS

Madrid goleó y avanzó en Copa del Rey

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Reivindicación a medias. Real Madrid, que venía de caer goleado ante Barcelona en la Supercopa de España, necesitó ir a la prórroga para vencer 5-2 al Celta de Vigo y clasificar a cuartos de final de la Copa del Rey. El público pifió a algunos futbolistas y los señaló como culpables de la estrepitosa derrota en Arabia Saudí ante el eterno rival.

Como en los últimos encuentros de los blancos, la polémica estuvo presente. A los 36' Williot Swedberg encaró a Lunin y el arquero madridista lo derribó. Los gallegos reclamaron penal, pero el árbitro Jesús Munuera y el VAR se hicieron de la "vista gorda". En la siguiente jugada, Kylian Mbappé puso el 1-0. Cuando solo se jugaban 2' del segundo tiempo, Vinicius Jr aumentó.

A los 82' Camavinga falló en la salida y le regaló el balón a Jonathan Bamba que no desaprovechó el error del francés y descontó. Este tanto le dio vida a los visitantes que a los 90' vieron como Raúl Asencio cometió penal a Bamba y Marcos Alonso igualó el partido. En la prórroga apareció el postergado Endrick para salvar la cabeza a Carlo Ancelotti con un doblete (108' y 109') y Federico Valverde (112') hizo el otro tanto del Real Madrid.



▪ Mbappé se salvó de las pifias de los hinchas del Madrid.

ojo al dato

Oliver Sonne podría debutar hoy en la Championship cuando Burnley recibe al Sunderland (2:00 p.m.).



"GAITANES" VUELVEN A PERÚ. Alberto y Ricardo Gaitán, los "Gaitanes", ganadores de varios Grammys Latinos, retornarán al Perú para fichar de manera exclusiva a Farik Grippa y el renovado You Salsa.



▪ "Urraca" dice que necesita un poco de descanso.

NO SABE SI REAPARECE A FIN DE MES O EN FEBRERO

Magaly evalúa su regreso a la TV

Magaly Medina contó que está evaluando junto a su equipo de producción si regresan a fin de mes al aire o la primera semana de febrero, pues necesita más descanso.

- Magaly, la promoción de tu programa ya está al aire, ¿regresas a fin de mes?

Estamos evaluando, necesito un poco de descanso.

- ¿Sigues en Islandia de vacaciones?

No, llegamos el domingo (con su esposo) y hoy (ayer) estamos viajando a Boston. Nos vamos a pasar unos días con la hija de mi esposo (Alfredo Zambrano), quien vive allá, así que siguen mis vacas y no atenderé nada de chismes (ríe). (C. Chevez)



▪ Conductora estuvo de vacaciones en Islandia con su esposo, el notario Alfredo Zambrano.

TIENE 10 AÑOS CON JAVIER BLONDET

Mariella feliz con su pareja

La actriz Mariella Zanetti contó que atraviesa un buen momento con su pareja y padre de su último hijo, Javier Blondet, con quien tiene casi 10 años de relación.

"Gracias a Dios que en cuestiones familiares todo va bien y en el trabajo no me puedo quejar. La relación es normal, viajamos y disfrutamos", precisó (L.G)

Allison no perdonaría infidelidad a Erick

DICE QUE NO LE PONDRÍA GPS AL PADRE DE SU HIJO, PERO QUE SI LA ENGAÑA NO HAY VUELTA ATRÁS

LADY CAMARRA

Allison Pastor contó que tiene un matrimonio sólido y súper estable con su esposo, el actor Erick Elera, a quien calificó como un buen hombre, excelente padre y hogareño. Además, resaltó que no perdonaría una infidelidad.

"En una relación siempre hay altas y bajas, pero estamos para apoyarnos y comprendernos. Mientras haya confianza y respeto, el matrimonio se pone más fuerte y esa es la clave de nuestro unión", expresó Pastor, quien junto a su hijo Lucas fueron presentados como participantes de la nueva temporada de "El gran chef famosos: Pericotitos", que se estrena este 23 de enero por Latina.

- ¿Le pondrías GPS a Erick?

No, para nada, pero él sabe que no perdonaría una infidelidad. La persona que te es infiel es porque no te ama, no hay respeto y se pierde la confianza. Él ya la tiene clara y yo también. Respetarnos y amarnos es la clave de nuestro matrimonio; además, Erick es un hombre muy hogareño, le gusta pasar tiempo en familia y yo soy igual.

- Por cierto, en su momento hablaron de un supuesto "ampay" de Erick con Melissa Paredes, ¿te incomodó que se comenten esas cosas?

No. Lo tomé súper relajado, pero Erick estaba molestísimo. Sin embargo, el que no la debe, no la teme, así que luego se comprobó que se trataba de otra persona (el ampay).

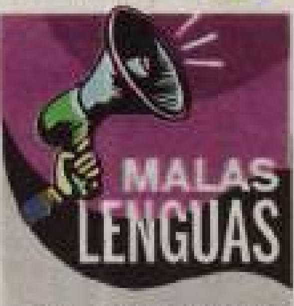
▪ ERICK ELERA ACTOR

ojo al dato

Allison cuenta que Erick es un gran padre, buen esposo y súper hogareño como ella, y que esa es la clave de su matrimonio.



▪ Pastor y su hijo están en "El gran chef famosos: Pericotitos".



MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas vienen cargadas de harto "chimi, chimi"... **MARIO IRIVARREN** no pensó que se armaría una "novela" cuando posteó que la policía de Migraciones de Atlanta le preguntó por el polvo blanco que llevaba y respondió que era su proteína de vainilla. Asuu... **JAZMÍN PINEDO** dijo que ha visto el show de "Hombres a la plancha" como cuatro veces y que en cada función **GINO ASSERETTO**, el padre de su hija, la sorprende cantando. Ajá... **GÉNESIS TAPIA** fue internada en una clínica local, porque se le presentaron contracciones a sus 31 semanas de embarazo, pero ella y su bebé están fuera de peligro. Con fe... **LUIGI CARBAJAL** dijo que **RICKY TREVITAZZO** es su hermano y espera en algún momento conversar y limar asperezas. Cruza los deditos... Nos vamos, volvemos mañana.



Shirley pide mano dura para golpeadores

ESPERA QUE SE HAGA JUSTICIA EN CASO DE GABRIELA ÁLAVA CONTRA DEZA

LADY GAMARRA

ojo al dato

Arica espera que la justicia se aplique con rigor para que no existan más casos de mujeres violentadas física y psicológicamente.

Shirley Arica rechaza todo maltrato hacia la mujer y espera que la justicia haga su trabajo con respecto al caso del futbolista Jean Deza, quien fue denunciado por agresión física por su expareja Gabriela Álava.

"Estoy en desacuerdo con la violencia hacia la mujer en cualquier aspecto, ya sea verbal, física o psicológica. No voy a hablar de ningún caso en particular, pero no debería existir violencia hacia la mujer ni al hombre", expresó Arica.

- Jean Deza ha negado que haya querido intentar matar a su expareja... ¿Esperas que el caso se esclarezca con las investigaciones?

Que se haga justicia en lo que se tenga que hacer. Cuando agreden a una mujer lo que una espera es justicia. Esperemos que las leyes se apliquen como tiene que ser, con mano dura.

- ¿Has conversado con Jean?

No.

- ¿Te solidarizas con Gabriela?

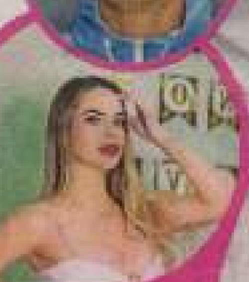
No hablaré de nadie en particular, pero apoyo a todas las mujeres que han sido víctima de agresión.

- Por cierto, has sido presentada como una de las participantes, junto a tu hija, para la nueva temporada del programa "El gran chef famosos: Pericotitos", donde también estará Tilsa Lozano... ¿Ya olvidaron las rencillas?

El pasado quedó atrás. Este programa es una buena oportunidad para limar asperezas y conocernos. Nuestras hijas ya se conocen y se saludaron, así que no tengo ningún problema con ella.

"El gran chef famosos: Pericotitos" reúne a doce famosos con sus hijos y se estrena este 23 de enero por Latina.





• GABRIELA ÁLAVA
MODELO

• Estará con su hija en "El gran chef famosos: Pericotitos".

AL GRANO



GREISSY CONTARÁ SU VERDAD EN LIBRO

Greissy Ortega lanzará en breve su libro autobiográfico titulado "La verdad es solo una", donde traerá abajo los mitos y rumores que se han dicho sobre ella. "Contaré mi vida sin tapujos y se caerán los mitos", dijo (J. Lino)



YOLANDA SE LA JURA A PALOMA DE LA GUARACHA

Yolanda Medina espera que Paloma de La Guaracha esté bien asesorada y tenga un buen abogado, porque procederá legalmente contra ella por "difamaría" y le extraña que sea su "enemiga" cuando nunca tuvo problemas con ella.



ADRI VAINILLA NOS TRAE "VENUS EN AIRES"

Adri Vainilla, la recordada reportera de la "Banda del chino", acaba de lanzar un nuevo video "Venus en aires". "Mi instrumento ha sido mi cuerpo, no me molesta hacer desnudos", comentó.

ESTE 14 DE FEBRERO EN PARQUE DE LA EXPOSICIÓN

MDO cantará al amor



Alexis, Didier, Abel, Pablo, Daniel, René y Ashley, los "MDO", presentarán este 14 de febrero su show "Amor bajo las estrellas" en el Parque de la Exposición.

"La química que vamos a tener será algo bonito porque son un montón de amigos, que nos queremos mucho y es un show chévere porque Perú siempre nos ha recibido con mucho cariño", dijo Alexis. (M. Casas)

CASOS DEL CORAZÓN



EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415





ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Jornada de tensión en lo laboral y necesitará sacar a relucir toda su paciencia para poder manejarlo adecuadamente. Suerte.

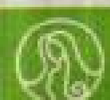
TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Podría recibir noticias que no esperaba en el trabajo. Retrocesos de último momento. Si actúa con cabeza fría, logrará solucionarlo.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Es posible que la pareja se muestre reacia al diálogo sin dar un motivo aparente. Dele un tiempo para que se calme y luego dialogará.



CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Será un periodo muy propicio para mostrar lo buen profesional que es. Entonces, no valen distracciones. Escuche siempre a la pareja.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Su comunicación con los demás quizá no sea la adecuada. Una palabra mal dicha puede arruinarlo todo. Sea más diplomático.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Es el momento oportuno para pasar tiempo con su pareja y decirse lo mucho que se aman y necesitan. Esto reactivará su relación.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Trate de respetar sus momentos de descanso. No es una máquina que pueda estar de pie siempre. Relájese. Esto recargará sus energías.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
No permita que las cuestiones sentimentales se mezclen con sus asuntos laborales, ya que terminará tomando malas decisiones. Suerte.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Jornada laboral en la que todo parecerá estar a su favor. Tendrá suerte, vitalidad y oportunidades que no deberá dejar pasar. Adelante.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Deje de discutir con la pareja. ¿Qué le parece si, en vez de pelear, se sientan, se relajan y expresan lo que sienten? Lograrán solucionarlo.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Tenga en cuenta que es necesario tomarse un descanso y realizar algún tipo de actividad que le relaje. Solo así se alejará del estrés.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
El ambiente laboral irá mejorando de a poco si logra apaciguar su carácter. Buenos momentos con la pareja. Simplemente disfrútelos.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Mi novio se irá de viaje con su amiga

Daniela (26 años, Magdalena). Doctora Magaly, le escribo porque estoy completamente confundida y necesito su consejo. Llevo 5 años conviviendo con Roger, mi pareja. Todo iba bien hasta que me dijo que se iba de viaje el fin de semana con su mejor amiga. Y no solo eso, se irán solos a la playa, sin mí. Lo peor es que me asegura que no pasará nada, que ella es como su hermana y que no hay que desconfiar. A su amiga la conoce desde los 10 años, pero yo no sé qué pensar.

Señora Moro, por un lado entiendo que las relaciones necesitan espacio, que cada quien tiene derecho a pasar tiempo con sus amigos, pero ¿esto es normal? Él me dice que solo quiere distraerse un poco, que ella es su amiga de toda la vida, que yo no debería preocuparme, pero... no sé, algo me huele mal.

¿Qué amiga te invita a pasar un fin de semana entero juntos sin tu pareja? Es raro, ¿no? Mis amigas me dicen que esto no está bien, que si se quiere tanto a alguien, no haría algo así, pero Roger jura que no es nada raro. Le confieso que me siento insegura, confundida y no sé si soy yo la que está exagerando. Por un lado, me dice que es su amiga de siempre, que me quiere mucho y que no hay nada de qué preocuparme, pero no puedo evitar sentir celos.

¿Debería confiar en él? ¿Es normal que pase este tipo de cosas en una relación? ¿Qué hago? ¿Lo dejo que se vaya o le pongo límites? Necesito su consejo.

ojo al consejo

Querida Daniela, entiendo tu incomodidad y es válida. Explícale a tu pareja cómo te hace sentir esta situación, sin acusaciones, pero deja claros tus límites. Pregúntale cómo se sentiría si la situación fuera al revés y tú viajaras con un amigo. Si luego de hablar sigues sintiéndote incómoda, reflexiona sobre si esta relación respeta tus valores. Analiza bien las cosas. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



TIPS PARA LLEVAR UNA RELACIÓN A DISTANCIA

Comuníquense regularmente, pero sin exagerar; respeten los tiempos personales. Planeen visitas para mantener la conexión física y emocional. Sorpréndanse con detalles significativos, como cartas, videos o regalos.

¿CÓMO ACTUAR EN UNA DISCUSIÓN DE PAREJA?

Escuchen antes de responder, eviten palabras hirientes y mantengan la calma. Hablen usando frases como "yo siento". Busquen soluciones en lugar de culpar, y tomen una pausa para pensar con claridad antes de continuar.

CUANDO UNO NO QUIERE: ¿QUÉ HACER?

Cuando uno de los miembros de la pareja no quiere mantener intimidad, es importante hablar abiertamente sobre cómo se sienten. Respeten los límites y busquen otras formas de intimidad que fortalezcan su conexión.

¿QUÉ SIGNIFICA?

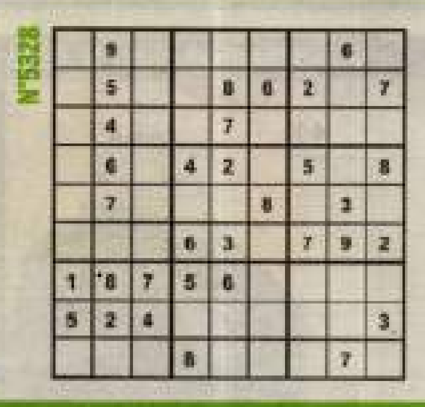
CIZAÑA. Planta que puede ser venenosa; también se refiere a persona que siembra problemas.
SINÓNIMOS: discordia, conflicto, disputa.
ANTÓNIMOS: armonía, concordia, paz.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:

LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.


N°5328

	9						6	
	5			8	6	2		7
	4			7				
	6		4	2		5		8
	7				8		3	
			6	3		7	9	2
1	8	7	5	6				
5	2	4						3
			8				7	

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5327

3	9	4	1	6	8	7	5	2
6	2	7	5	9	4	8	3	1
1	5	8	2	7	3	9	4	6
4	8	1	6	3	9	2	7	5
9	7	6	4	2	5	3	1	8
2	3	5	8	1	7	4	6	9
5	6	3	9	4	2	1	8	7
7	1	2	3	8	6	5	9	4
8	4	9	7	5	1	6	2	3

PUPILETRAS

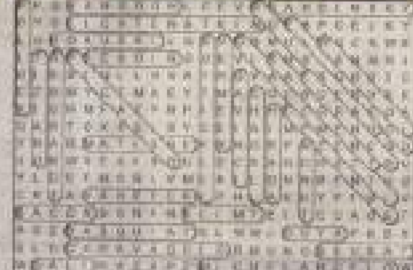
C O N S U L T A Z I L E E A O P U Q Y Y D C E R
D V M E D I C A M E N T O S L O P C O S F A J S
P U R N I L Z A M E R C P S L S Z I H O V P E O
F W L E O M I P R E V E N C I O N E P I S O R T
D Y S A X Y Y Q A X A S G C P U Y B E C A R C N
Z O N Q S A T L B I I H O U E D S F L I L E I E
L W C U I E M I R D X L C F C C I G O C U N C I
Y P A T R G E E R A O N L U T S V T Y R D E I M
J T F A O N T E N G O G S F D L T H B E A I O A
D I P I E R J U O U A R O D A D I U C J B G Q R
V I A S S A X Q F R A T S A P H G R Y E L I M I
A P T U S D W Y B I E N E S T A R X Y E E H R T
W A E A Q N O I C A J A L E R A M W S E N R E S
R Ñ M R Z S E H I D R A T A C I O N D O Ñ A B E
O D A T S I T N E D I W O O D E S C A N S O W Y
L N N N O I C A T N E M I L A V I S I T A G S Y

CLAVES DEL DÍA

TEMA: CUIDADO PERSONAL

HIGIENE
SALUD
BAÑO
DUCHA
CREMA
CEPILLO
PASTA
PELO
CUIDADO
ROPA
EJERCICIO
ALIMENTACIÓN
HIDRATACIÓN
SUEÑO
DESCANSO
RELAJACIÓN
ESTIRAMIENTOS
MEDICAMENTOS
CONSULTA
DOCTOR
DENTISTA
EXAMEN
TRATAMIENTO
PREVENCIÓN
EJERCICIO
BIENESTAR
SALUDABLE
VISITA
TERAPIA
PSICÓLOGO
MASAJE
BIENESTAR

SOLUCIÓN PUPILETRAS



ojo
Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° [illegible]. Publicidad: [illegible]. Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

SOLUCIÓN ANTERIOR

[illegible]



REFRÁN: NO TODO LO QUE BRILLA ES ORO.

Significado: Las apariencias pueden ser engañosas y lo que parece valioso a menudo no lo es en realidad.

ARTES

cataujo@hotmail.com / N° 6503



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

BENEFICIOS CIENTÍFICOS DE LOS VEGETALES VERDES

→ Los vegetales de hoja verde, como espinacas, kale y acelgas, son aliados para la salud cerebral y general. Estos alimentos son ricos en vitaminas K, C y E, así como en folatos y antioxidantes que ayudan a proteger las células del cerebro contra el daño oxidativo y la inflamación, factores clave en la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

→ Un estudio destacado de Neurology encontró que las personas que consumen una porción diaria (½ tz cocida o 1 tz cruda) de vegetales de hoja verde tienen un ritmo de deterioro cognitivo más lento en comparación con quienes los evitan. Además, sus compuestos bioactivos, como los carotenoides y flavonoides, mejoran la memoria y el aprendizaje.

→ Incorporar estos vegetales en la dieta diaria no solo favorece la salud mental, sino también fortalece el sistema inmune y promueve el bienestar cardiovascular.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyelibra
@elarandano_oficial